

7月

2024

# 暮らしの保健室だより

梅雨…ではありますが、気温・湿度が高い今日この頃。。湿度が高いため水分も塩分も体から抜け熱中症になりやすい季節です。喉が渇く前に水分補給をし、塩分も適度にとることが大切です。夏を元気に迎えられるよう、バランスの良い食事・睡眠・運動を心掛けましょう。

## ＜7月予定表＞

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ゆるりサロン PM パッチワーク		ゆるりサロン PM パッチワーク			
7	8	9	10	11	12	13
みやざき聞き書き学校	ゆるりサロン PM パッチワーク		ゆるりサロン PM ゲーム遊び			
14	15	16	17	18	19	20
			ゆるりサロン PM パッチワーク			
21	22	23	24	25	26	27
	ゆるりサロン AM お薬相談 PM 音楽あそび		ゆるりサロン PM お楽しみ鑑賞会			
28	29	30	31	駐車場について		
	ゆるりサロン PM 交通安全教室		ゆるりサロン PM のる〜と体験	建物の左右に駐車場がございます。 車でお越しの際は、こちらをご利用ください。		

※休日の土曜日・祝日の『暮らしの保健室』利用希望やご相談は…

業務上職員が出勤していたり、研修等で『暮らしの保健室』を利用している場合がある為、事前の予約をお願いします。ご希望の方は事務局までお電話ください。

認定特定非営利活動法人ホームホスピス宮崎  
暮らしの保健室

〒880-0913 宮崎市恒久2丁目19-6  
TEL:0985-53-6056 FAX:0985-53-6054

## 相談について

☆かあさんの家入居や在宅介護のご相談を希望される方はお電話ください。

宮崎市在宅療養でんわ相談室

☎ (0985) 67-5003

平日 10:00~17:00

聞き書き勉強会 今月はお休みです

★ みやざき聞き書き学校 ★

7月7日(日)に聞き書き作家の小田豊二先生を招き、みやざき聞き書き学校を開催します。

※定員に達した為、募集を締め切らせていただきました。

## ゆるりサロン【初回ご利用の方は、利用料無料です】

～お茶を飲みながらゆったり過ごせる 地域の皆さまに開かれた場所です～

今月より ゆるりサロン リニューアル☆彡

以前と同じように体操や折り紙、ゲーム等おしゃべりしながら過ごしていますが、新たにパッチワークの日やお薬相談、音楽あそびの日、交通安全教室の日等、計画をしております。(※詳しくは左のカレンダーをご覧ください。)

予定が変更になることもありますのでご了承ください。)

午前だけ…午後だけ参加したい方も大歓迎です☆  
サロンで昼食を食べられる方は、各自ご持参ください。  
どなたでも利用できますので、気軽に遊びにいらしてください。  
ちょっと見学だけでも…もOKです。

ゆるりサロンを支えてくださるボランティアさんもお待ちしております。(半日のみも可)

- ・開催日…月・水 曜日
- ・時間…10時半～15時
- ・利用料…

600円(1日)  
300円(半日)

※今月より金額変更を行いました。

お薬相談 7/22(月) 11:00~12:00

岡元薬局

薬剤師の岡元さんが来てくださいます。

交通安全教室 7/29(月) 13:30~

宮崎南交通安全協会の方が来てくださいます